



В. М а л я н к и н

К а л е н д а р ь
2023

Р е ц е п т ы

н а к а ж д ы й д е н ь

Владимир Юрьевич Малянкин

Рецепты на каждый день. Календарь 2023 год

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68620881

SelfPub; 2022

Аннотация

Сборник лучших рецептов от военных поваров на каждый день 2023 года, собрано специально для ценителей, фотографии для аппетита прилагаются. Отличный подарок к новому 2023 году и не только, актуален во все времена...

Содержание

1 января 2023 воскресенье	6
2 января 2023 понедельник	8
3 января 2023 вторник	10
4 января 2023 среда	12
5 января 2023 четверг	14
6 января 2023 пятница	16
7 января 2023 суббота	18
8 января 2023 воскресенье	20
9 января 2023 понедельник	22
10 января 2023 вторник	24
11 января 2023 среда	26
12 января 2023 четверг	28
13 января 2023 пятница	30
14 января 2023 суббота	32
15 января 2023 воскресенье	34
16 января 2023 понедельник	36
17 января 2023 вторник	38
18 января 2023 среда	40
19 января 2023 четверг	42
20 января 2023 пятница	44
21 января 2023 суббота	47
22 января 2023 воскресенье	49
23 января 2023 понедельник	51

24 января 2023	вторник	53
25 января 2023	среда	55
26 января 2023	четверг	57
27 января 2023	пятница	59
28 января 2023	суббота	61
29 января 2023	воскресенье	65
30 января 2023	понедельник	67
31 января 2023	вторник	69
1 февраля 2023	среда	71
2 февраля 2023	четверг	73
3 февраля 2023	пятница	75
4 февраля 2023	суббота	77
5 февраля 2023	воскресенье	79
6 февраля 2023	понедельник	82
7 февраля 2023	вторник	84
8 февраля 2023	среда	87
9 февраля 2023	четверг	89
10 февраля 2023	пятница	91
11 февраля 2023	суббота	93
12 февраля 2023	воскресенье	95
13 февраля 2023	понедельник	97
14 февраля 2023	вторник	100
15 февраля 2023	среда	102
16 февраля 2023	четверг	104
17 февраля 2023	пятница	106
18 февраля 2023	суббота	108

19 февраля 2023 воскресенье	110
20 февраля 2023 понедельник	112
21 февраля 2023 вторник	114
22 февраля 2023 среда	116
23 февраля 2023 четверг	118
24 февраля 2023 пятница	121
25 февраля 2023 суббота	123
26 февраля 2023 воскресенье	125
27 февраля 2023 понедельник	127
28 февраля 2023 вторник	129
1 марта 2023 среда	131
2 марта 2023 четверг	133
3 марта 2023 пятница	135
4 марта 2023 суббота	137
5 марта 2023 воскресенье	139
6 марта 2023 понедельник	141
7 марта 2023 вторник	143
8 марта 2023 среда	145
9 марта 2023 четверг	147
10 марта 2023 пятница	149
11 марта 2023 суббота	151
12 марта 2023 воскресенье	153
13 марта 2023 понедельник	155
14 марта 2023 вторник	157
15 марта 2023 среда	159
Конец ознакомительного фрагмента.	161

Владимир Малянкин

Рецепты на каждый день. Календарь 2023 год

1 января 2023 воскресенье



Салат «Оливье» (лётный паёк)

Рецептура:

картофель – 55 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 10 г, колбаса варёная – 50 г, яйцо – 1 шт., консервированный зелёный горошек – 10 г, солёные огурцы – 20 г, майонез – 30 г, соль, перец.

Технология приготовления

Подготовленный картофель, морковь отварите до готовности.

Лук репчатый мелко нашинкуйте, колбасу варёную нарежьте мелкими кубиками.

Яйцо отварите и нарежьте на яйцережке на мелкие кубики.

Огурцы солёные нарежьте мелкими кубиками.

Зелёный горошек откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

Все компоненты смешайте в салатнице.

Салат посолите, поперчите, заправьте майонезом и все тщательно перемешайте.

Калорийность – 565 Ккал

С хорошим поваром в полку жить – не тужить

2 января 2023 понедельник



Бифштекс рубленый (*лётный паёк*)

Рецептура:

говядина (мякоть) – 150 г, шпик – 10 г, молоко – 50 г, яйцо – 1 шт., морковь – 15 г, лук репчатый – 15 г, томатная паста – 2 г, масло растительное – 8 г, соль, перец, зелень – 5 г.

Технология приготовления

Мясо нарежьте очень мелкими кубиками. Шпик тоже нарежьте кубиком, соедините с мясом. Пропустите через мясо-

рубку. Добавьте желток, молоко, соль, перец и перемешайте.

Морковь, лук нашинкуйте соломкой и спассеруйте на масле растительном.

Добавьте томатную пасту и перемешайте.

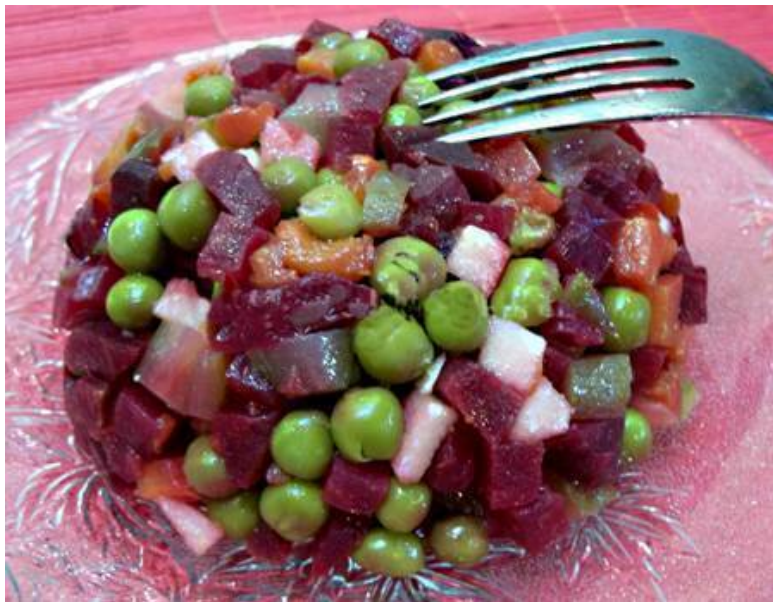
Из фарша сформируйте бифштексы, обжарьте их на разогретом масле растительном до румяной корочки. Срежьте верхнюю часть бифштексов, уложите на нижние половинки овощную массу, накройте срезанными верхушками и доведите до готовности в жарочном шкафу.

При подаче бифштексы оформите зеленью, свежими овощами. В качестве гарнира подойдет картофельное пюре, отварной рис.

Калорийность – 606 Ккал

Поварскому делу можно научиться, но хорошо жарить мясо – это талант

3 января 2023 вторник



Овощной салат (*морской паёк*)

Рецептура:

солёные огурцы – 25 г, свёкла – 50 г, яблоки – 30 г, морковь – 25 г, консервированный зелёный горошек – 20 г, масло растительное – 8 г, сок лимона, перец, соль.

Технология приготовления

Свёклу и морковь вымойте и положите вариться в кипящую подсоленную воду.

Солёные огурцы нарежьте кубиками и сложите в глубокую тарелку.

Когда овощи сварятся, морковь и свеклу очистите и нарежьте кубиками.

С яблок срежьте кожицу, удалите сердцевину и нарежьте кубиками.

Все ингредиенты сложите в одну емкость и добавьте консервированный зелёный горошек. Заправьте маслом растительным, соком лимона, посолите по вкусу и перемешайте.

Калорийность – 76 Ккал

Можно отказаться от всего, но от кока приходится принимать все

4 января 2023 среда



Рыба в картофельной корочке

(подводный паёк)

Рецептура:

рыба (треска, пикша и т. д.) – 120 г, яйцо – 1 шт., картофель – 240 г, мука пшеничная 1 сорта – 5 г, растительное

масло – 10 г, кукуруза консервированная – 20 г, помидоры свежие – 30 г, зелень – 5 г, соль.

Технология приготовления

Картофель натрите на крупной тёрке, хорошо отожмите.

В миску к картофелю добавьте яйца, муку, соль и перемешайте.

Тушку рыбы спанируйте в муке. С двух сторон прижмите к рыбе картофельную массу.

Обжарьте рыбу с двух сторон.

Доведите рыбу до готовности в жарочном шкафу.

Засервируйте готовую рыбу свежими помидорами, кукурузой консервированной и зеленью.

Калорийность – 635 Ккал

Всякий кок свое варево хвалит

5 января 2023 четверг



Суп с фрикадельками (*лечебный паёк*)

Рецептура:

мясо (говядина, свинина) – 50 г, яйцо – 1 шт., лук – 15 г,
морковь – 15 г, зелёный перец – 30 г, картофель – 65 г, лапша
– 20 г, растительное масло – 3 г, соль, укроп, вода – 380 г.

Технология приготовления

Лук, морковь, зелёный перец мелко нашинкуйте и спассе-

руйте на растительном масле.

Картофель нарежьте крупными кубиками.

Мясо пропустите через мясорубку. В фарш добавьте яйцо, хорошо перемешайте. Сформируйте маленькие фрикадельки.

В кипящую воду заложите фрикадельки, когда они всплывут, заложите картофель. Когда вода снова закипит, заложите лапшу, пассеровку, укроп и посолите. Варите при среднем нагреве 15 мин. Отключите нагрев, закройте крышку и дайте постоять 5 мин.

Калорийность – 465 Ккал

Дружба с поваром – залог здоровья

6 января 2023 пятница



Салат столичный (*лётный паёк*)

Рецептура:

картофель – 50 г, свежие огурцы – 20 г, морковь – 20 г, яйцо куриное – 1 шт., куриное филе – 50 г, солёные огурцы – 30 г, майонез – 15 г, соль.

Технология приготовления

Картофель и морковь отварите в кипящей подсоленной

воде.

Куриное филе также отварите в подсоленной воде.

Яйца сварите вкрутую.

Отварной картофель, морковь нарежьте мелкими кубиками.

Варёное куриное филе мелко измельчите.

Яйца нарежьте на яйцережке кубиками.

Солёные, свежие огурцы нарежьте кубиками.

Соедините все компоненты, заправьте солью, майонезом и перемешайте, поставьте салат в холодильник охладиться.

Калорийность – 322 Ккал

Открытие нового блюда важнее для счастья человечества, чем открытие новой звезды

7 января 2023 суббота



Мясной кирпич (*лётный паёк*)

Рецептура:

свинина – 100 г, говядина – 100 г, морковь – 40 г, лук репчатый – 30 г, лавровый лист, перец, чеснок – 5 г, соль, вода – 0,5 л.

Технология приготовления

Мясо нарежьте на куски по 5–10 см, залейте в кастрюле холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите при слабом нагреве (1–2 ч). Бульон посолите, положите лук, морковь, перец и лавровый лист.

Выньте из бульона сваренное мясо. Порубите мелко чеснок.

В форму, выстланную пищевой пленкой, разложите плотно мясо, посыпьте перцем и чесноком.

Поставьте под гнёт, когда остынет, уберите в холодильник до полного застывания. Освободите от формы и подавайте к столу.

Калорийность – 601 Ккал.

Чеснока никогда не бывает чуть-чуть

8 января 2023 воскресенье



Солянка с говяжьим языком (*подводный паёк*)

Рецептура:

язык говяжий – 100 г, свиная копченая грудинка – 15 г,
сырокопченный бекон – 10 г, сосиски – 50 г, картофель – 150
г, помидор – 40 г, перец болгарский – 25 г, лук репчатый – 20

г, сельдерей – 10 г, оливки – 2 шт., лимон – 5 г, зелень – 5 г.

Технология приготовления

В кипящую воду заложите язык и овощи для бульона (репчатый лук, морковь и сельдерей). Через час из бульона достаньте язык, ополосните холодной водой и снимите кожу. Выньте овощи из бульона.

Овощи, язык нарежьте соломкой. В кипящий бульон заложите картофель. Грудинку и бекон обжарьте на сухой сковороде, по мере вытапливания жира добавьте овощи (лук, сельдерей, помидоры), затем сосиски, язык, оливки.

Все компоненты переложите в кипящий бульон. Дайте покипеть 5–10 мин. Подавайте солянку с зеленью, лимоном и сметаной.

Калорийность – 577 Ккал

Приготовление пищи – удовольствие, к сожалению, ежедневное

9 января 2023 понедельник



Индивидуальный рацион питания

Хлебцы (галеты) армейские из муки пшеничной 1 сорта

Консервы мясорастительные

Консервы мясоовощные

Консервы мясные

Консервы мясные фаршевые

Консервы овощные закусочные
Концентрат для напитка тонизирующий
Напиток молочный сухой
Повидло фруктовое (джем)
Палочка фруктовая
Кофе натуральный растворимый
Чай черный байховый
Сахар
Соль поваренная пищевая
Перец
Поливитамины, драже
Разогреватель портативный, компл.
Спички водостойкие, шт.
Салфетки дезинфицирующие, шт.
Салфетки бумажные, шт.
Средство обеззараживания воды, компл.
Ложки пластмассовые, шт.
Вскрыватель консервов, шт.

10 января 2023 вторник



Суп с фасолью (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

фасоль – 30 г, картофель – 100 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, свинина (говядина) – 50 г, масло растительное – 5 г, соль, перец чёрный молотый, вода – 450 г, специи.

Технология приготовления

Фасоль залейте водой. Сварите до готовности.

Приготовьте пассеровку – мелко натёртую морковь с мелко нашинкованным луком обжарьте в масле растительном.

Мясо мелко нарежьте на кусочки.

Как только фасоль доведена до полуготовности, заложите кусочки мяса и варите до готовности мяса около 15 мин. Посолите по вкусу.

Картофель нарежьте кубиками и заложите к фасоли и мясу, варите 10–15 мин.

Добавьте пассерованные овощи и варите ещё 5–10 мин. За 5 мин до готовности добавьте соль и специи по вкусу.

Подавайте суп горячим с добавлением чёрного молотого перца.

Калорийность – 321 Ккал

Кулинарное искусство – это тоже искусство ком-промисса

11 января 2023 среда



Гречка «по-купечески» (*лётный паёк*)

Рецептура:

мясо – 150 г, крупа гречневая – 45 г, лук – 20 г, морковь – 15 г, чеснок – 5 г, масло коровье – 5 г, растительное масло – 5 г, лавровый лист, соль, молотый перец.

Технология приготовления

Мясо нарежьте небольшими кубиками и обжарьте. Затем долейте немного воды, добавьте лавровый лист и тушите мясо под крышкой до готовности.

Спассеруйте мелко нарезанный лук репчатый и натёртую на тёрке морковь. Добавьте к мясу овощи и измельченный чеснок, посолите, поперчите, заложите крупу гречневую, долейте горячей воды. Доведите до кипения, затем накройте крышкой и томите при среднем нагреве до готовности. Уберите нагрев, добавьте масло коровье и перемешайте.

Калорийность – 709 Ккал

Одно и то же блюдо никогда не бывает одно и то же

12 января 2023 четверг



Щука «по-царски» (*подводный паёк*)

Рецептура:

щука – 120 г, лук репчатый – 20 г, морковь – 20 г, масло коровье – 15 г, яйцо – 1 шт., хлеб (булочка) – 100 г, рыбный

бульон – 300 г, желатин – 40 г, сливки (20 %) – 50 г, соль, черный перец, зелень, маслины.

Технология приготовления

Разделайте щуку на филе без костей.

Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на части масла коровьего. Булочку замочите в сливках. Через мясорубку пропустите филе щуки, обжаренный лук, отжатую булочку и перемешайте.

Морковь натрите на крупной тёрке, обжарьте на части масла коровьего. В начиночную массу добавьте морковь, взбитые яйца, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте.

Кожу щуки разложите на листе фольги, сверху разместите начинку. Соедините края кожи, чтобы получилась «колбаска». «Колбаску заверните в фольгу, края закрутите. Сварите рыбный бульон из головы, хвоста, плавников. Положите щуку в бульон и варите 40–45 мин.

Рулет разверните, нарежьте на порционные кусочки. Выложите рулетики в форму и залейте приготовленным желатиновым бульоном. Поставьте в холод до застывания. Нарежьте квадратами, украсьте зеленью и маслинами.

Калорийность – 890 Ккал

13 января 2023 пятница



Говядина в томатном соусе (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

говядина – 150 г, лук репчатый – 20 г, томатный соус – 50 г, соль, перец, растительное масло – 4 г.

Технология приготовления

Говядину нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на

масле растительном.

Выложите мясо в кастрюлю.

Томатным соусом залейте мясо.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле растительном до золотистого цвета.

Выложите лук поверх мяса. Если томатный соус не покрывает мясо, добавьте воды или бульона.

Тушите мясо не менее 1,5 ч. За полчаса до готовности посолите, добавьте специи. Периодически помешивайте, чтобы мясо готовилось равномерно.

Калорийность – 417 Ккал

Живот крепче – на сердце легче

14 января 2023 суббота



Рассольник с перловой крупой

(общевоиcковой паёк)

Рецептура:

картофель – 35 г, лук – 20 г, лук салатный – 5 г, укроп

– 5 г, огурец – 30 г, помидор – 25 г, крупа перловая – 30 г, томатная паста, соль, специи, зелень – 5 г, бульон – 450 г.

Технология приготовления

Морковь натрите на тёрке. Солёные огурцы, лук и картофель нарежьте кубиками. Зелень нарежьте крупными фрагментами.

Спассеруйте морковь и лук и добавьте к ним солёные огурцы, томатную пасту. Налейте 100 г бульона, уменьшите нагрев, накройте крышкой и тушите 7–10 мин.

В кипящий бульон добавьте крупу перловую. Варите её около 1 часа. Когда крупа уже достаточно разварилась, добавьте картофель. Через 10–15 мин заложите заправку. За 5 мин до готовности блюда добавьте соль и специи по вкусу.

Калорийность – 372 Ккал

Для хорошего повара годится всё, кроме луны и её отражения в воде

15 января 2023 воскресенье



Овощной салат «Свежий» (*морской паёк*)

Рецептура:

помидор свежий – 50 г, болгарский перец – 15 г, огурец свежий – 40 г, свежая кинза – 5 г, листья салата – 25 г, петрушка – 5 г, укроп – 5 г, оливки или маслины без косточки – 3 г, зелёный лук – 5 г, семена кунжута, масло растительное

– 8 г, лимон – 5 г, соевый соус, соль.

Технология приготовления

Нарежьте листья салата и кинзу средними фрагментами и выложите в глубокую салатницу.

Измельчите укроп, петрушку и зелёный лук и добавьте в салатницу.

Помидоры и огурцы нарежьте полукружочками и добавьте в салатницу.

Оливки и болгарский перец мелко нарежьте и выложите ко всем овощам.

Салат заправьте маслом растительным, соком лимона, соевым соусом и перемешайте. Перед подачей посыпьте семенами кунжута.

Калорийность – 102 Ккал

Ешь больше, а говори меньше

16 января 2023 понедельник



Суп гороховый (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

картофель – 90 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 15 г,
горох – 30 г, масло растительное – 4 г, бульон – 470 г, зелень
– 5 г, соль, сухари.

Технология приготовления

Горох предварительно замочите на 3–4 ч.

Картофель нарежьте кубиками.

Морковь нарежьте соломкой, а лук мелко нашинкуйте.

В бульон заложите горох и варите почти до готовности. Добавьте нарезанный картофель.

Доведите до полуготовности картофель и добавьте пассерованный лук и морковь.

Варите 5–10 мин до полной готовности гороха и картофеля. За 5 мин до окончания добавьте соль и специи по вкусу.

Сухари обжарьте на сухой сковороде.

Подавайте с мелко нарезанной зеленью и сухарями.

Калорийность – 319 Ккал

17 января 2023 вторник



Винегрет без картофеля(*подводный паёк*)

Рецептура:

свёкла – 85 г, морковь – 15 г, солёный огурец – 30 г, квашеная капуста – 20 г, масло растительное – 10 г, соль.

Технология приготовления

В кипящей подсоленной воде отварите свёклу и морковь.

Сваренные овощи остудите и нарежьте мелкими кубиками.

Овощи выложите в миску. Солёные огурцы (маринованные) нарежьте мелкими кубиками.

Капусту квашеную отожмите и положите в миску ко всем ингредиентам.

Посолите по вкусу, заправьте маслом растительным и всё тщательно перемешайте.

Калорийность – 139 Ккал

Не говори, что сыт, а промолчи да пережди

18 января 2023 среда



Суп харчо с рисом (*морской паёк*)

Рецептура:

говядина – 50 г, лук репчатый – 15 г, рис – 35 г, помидоры свежие – 30 г, зелень (петрушка, укроп, кинза по вкусу) – 10 г, специи: хмели-сунели, базилик, красный молотый перец, чеснок – 5 г, вода – 400 г.

Технология приготовления

В кипящую воду заложите мясо. Варите час-полтора. За 30 мин до окончания варки в бульон положите корень петрушки или сельдерея, посолите по вкусу. Сваренное мясо выньте, бульон процедите.

Мелко нарезанный лук репчатый спассеруйте и добавьте кусочки отваренного мяса и обжарьте 5 мин. Затем добавьте 100 г бульона, накройте крышкой и тушите 10–15 мин.

Очистите помидоры от кожицы, нарежьте мелкими кубиками или пластинками и выложите к мясу и луку в сковороду. Тушите еще 10 мин.

В кипящий бульон заложите заправку из тушеных помидоров, лука и мяса.

После 5 мин кипения заправленного бульона заложите подготовленный рис.

Как только рис доведен почти до готовности, заложите специи. В конце варки добавьте в суп толченый чеснок и мелко нарубленную зелень.

Дайте супу настояться под крышкой.

Калорийность – 269 Ккал

19 января 2023 четверг



Нежная и ароматная жареная скумбрия

(подводный паёк)

Рецептура:

скумбрия – 120 г, лимон – 5 г, майонез – 5 г, соевый соус – 10 г, приправа к рыбе – 5 г, соль, смесь свежемолотых перцев, масло растительное – 10 г.

Технология приготовления

Скумбрию разделайте на филе.

В посуду, в которой будет мариноваться рыба, добавьте лимон, приправу к рыбе, соевый соус, майонез, смесь перцев и перемешайте.

Сложите всю рыбу в подготовленный маринад и оставьте мариноваться на 1–2 ч.

Обжарьте филе скумбрии в разогретом масле растительном с двух сторон до румяной корочки.

Доведите до готовности в жарочном шкафу.

Калорийность – 359 Ккал

Весь сыт, а глаза всё голодны

20 января 2023 пятница



Салат «Шапка Мономаха» (*лётный паёк*)

Рецептура:

мясо птицы – 50 г, картофель – 35 г, яйцо – 0,5 шт., свёкла – 35 г, морковь – 20 г, сыр твёрдый – 10 г, зелень петрушки – 10 г, гранат – 5 г, зелёный горошек – 5 г, майонез – 5 г,

соль, чеснок – 2 г, свежемолотый перец.

Технология приготовления

Мясо курицы отварите до мягкости. Картофель сварите в мундире, свёклу отварите до мягкости. Сырую морковь натрите на мелкой тёрке. Яйцо отварите, отделите желток от белка. Яичный желток разомните руками, белок натрите на мелкой тёрке. Сыр натрите на мелкой тёрке. Зелень и чеснок мелко порубите. Подготовьте зёрна граната. Картофель и свёклу остудите, очистите и натрите на тёрке. Курицу нарежьте мелкими кубиками. Салат выложите на блюдо слоями. Каждый ингредиент по отдельности перемешайте с небольшим количеством майонеза.

1-й слой: половина картофеля + соль + майонез + свежемолотый перец.

2-й слой: свёкла + соль + майонез + немного чеснока.

3-й слой: тёртый сыр.

4-й слой: половина куриного мяса + соль + майонез + свежемолотый перец.

5-й слой: рубленая зелень.

6-й слой: яичные желтки + соль + немного майонеза + свежемолотый перец.

7-й слой: морковь + соль + майонез + немного чеснока + свежемолотый перец.

8-й слой: оставшееся мясо + соль + майонез + свежемолотый перец.

Покройте салат оставшимся картофелем (смешанным с

майонезом), формирuя горку. Придайте салату форму шапки.

Украсьте шапку зёрнами граната.

Калорийность – 382 Ккал

21 января 2023 суббота



Консервы мясные с кашей рисовой вязкой (обще-

войсковой паёк)

Рецептура:

консервы мясные – 80 г, рис – 90 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 4 г, масло коровье – 15 г, вода – 333 г, соль, специи.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

В кипящую подсоленную воду заложите подготовленный рис. Доведите до загустения.

Подготовленный репчатый лук мелко нашинкуйте, морковь нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные нарезанные овощи пассеруйте на масле растительном.

В загустевшую кашу заложите мелко нарезанные консервы мясные, пассерованные овощи, тщательно размешайте. Заложите масло коровье, соль и специи по вкусу. Убавьте нагрев и варите при постоянном помешивании до готовности (с учётом упревания).

Калорийность – 630 Ккал

22 января 2023 воскресенье



Щи томлёные кислые со свиной

(подводный паёк)

Рецептура:

капуста квашеная – 120 г, свинина – 50 г, картофель – 100 г, лук репчатый – 20 г, перец, лавровый лист, петрушка – 10

г, соль, бульон – 430 г.

Технология приготовления

Подготовленное мясо нарежьте мелкими кусками. Квашеную капусту отожмите. Картофель очистите, но не режьте. Лук репчатый нарежьте крупной соломкой.

Капусту положите на дно кастрюли. На неё – мясо и целый картофель. Заложите лук репчатый, специи.

Залейте холодной водой. Посолите. Доведите до кипения.

Накройте крышкой и варите при среднем нагреве.

Оставьте щи томиться на два часа.

Выньте шумовкой на большую тарелку мясо и картофель.

Картофель разомните и заложите обратно в посуду, в которой он варился.

Мясо порционными кусками разложите по тарелкам.

Налейте в тарелки горячие щи.

В качестве посуды лучше использовать эмалированный чугунок. Томление щей можно производить в жарочном шкафу плиты.

Калорийность – 300 Ккал

Щи да каша – пища наша

23 января 2023 понедельник



Салат «Цезарь с курицей и беконом»

(подводный паёк)

Рецептура:

листья салата – 20 г, помидоры свежие – 110 г, сухарики – 30 г, сыр – 10 г, мясо птицы (курица) – 50 г, мясо копче-

ности (бекон) – 35 г, яйцо – 1 шт., масло растительное – 10 г, чеснок – 5 г, соевый соус, горчица.

Технология приготовления

На дно тарелки выложите сухарики.

Сверху – листья салата, в хаотичном порядке выложите нарезанные тонкими дольками помидоры и яйцо. Сверху выложите нарезанную отварную курицу и бекон, посыпьте тёртым сыром и полейте соусом.

Для соуса: взбейте нарезанный чеснок с маслом растительным, добавьте соевый соус и горчицу.

Калорийность – 714 Ккал

Аппетит приходит во время еды

24 января 2023 вторник



Форель с овощами и грибами (*лечебный паёк*)

Рецептура:

филе форели (сёмги или лосося) – 120 г, шампиньоны – 30 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, помидор свежий – 30 г, сыр – 10 г, картофель – 315 г, масло коровье – 5 г, масло растительное – 8 г, перец черный молотый, соль.

Технология приготовления

Рыбное филе посолите, поперчите. На рыбу выложите очищенные и порезанные грибы. Лук и морковь мелко нашинкуйте и обжарьте на масле растительном.

На грибы выложите помидоры, нарезанные кружочками и обжаренные лук с морковью. Запеките в жарочном шкафу, разогретом до 200 градусов, 15 мин.

Затем достаньте блюдо и посыпьте тёртым сыром. Опять поставьте в жарочный шкаф на 5 мин.

Подавайте рыбу с овощами и картофельным пюре.

Калорийность – 521 Ккал

Для желудка здоровее не доест, чем переест

25 января 2023 среда



Зелёный суп с щавелем (общевойсковой *паёк*)

Рецептура:

картофель – 100 г, лук репчатый – 10 г, морковь – 15 г, рис – 20 г, щавель – 30 г, зелёный лук, укроп, петрушка – 20 г, яйцо – 0,5 шт., бульон – 450 г, соль, перец по вкусу.

Технология приготовления

В кипящий бульон заложите подготовленный рис, дайте закипеть.

Затем заложите картофель, нарезанный кубиками, посолите по вкусу.

Варите до полуготовности риса и картофеля и заложите пассерованные лук и морковь. Предварительно лук и морковь нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле растительном.

Взбейте яйцо и добавьте в суп. Хорошо размешайте.

Мелко нарежьте щавель, зелёный лук, укроп, петрушку. Заложите в суп и тут же уберите нагрев.

Можно подавать зелёный суп со сметаной.

Калорийность – 358 Ккал

26 января 2023 четверг



Суп картофельный с рисом и консервами мясными

(общевоисковой паёк)

Рецептура:

консервы мясные – 32 г, рис – 30 г, картофель – 120 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 15 г, масло растительное – 4 г, соль, специи, вода – 500 г.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

В кипящую воду заложите подготовленный рис, доведите его до полуготовности. Заложите картофель, нарезанный дольками.

Морковь и лук репчатый обжарьте на масле растительном.

Как только картофель сварился до полуготовности, заложите пассерованные овощи и мелко нарезанные консервы мясные. Варите 10–15 мин.

За 5 мин до готовности добавьте соль и специи по вкусу.

Калорийность – 472 Ккал

27 января 2023 пятница



Карп жареный пикантный (*лётный паёк*)

Рецептура:

рыба свежая (каrp) – 120 г, молоко свежее – 50 г, горчица (готовая) – 3 г, уксус – 2 г, чеснок – 5 г, мука пшеничная 1

сорта – 50 г, соль, молотый чёрный перец, тимьян сухой – 5 г, паприка сладкая красная – 3 г.

Технология приготовления

В миске смешайте молоко, горчицу, уксус. Добавьте измельчённый чеснок. Дайте настояться 10 мин. Рыбу нарежьте на порционные кусочки и сложите в миску с маринадом, оставьте на 10 мин. Несколько раз кусочки переверните, чтобы они равномерно пропитались.

В отдельной тарелке смешайте все ингредиенты для панировки: муку, соль, перец, тимьян, паприку. Тимьян разотрите пальцами, чтобы он был помельче. Количество перца регулируйте по своему вкусу. Нагрейте сковороду с маслом растительным, обмакните каждый кусочек рыбы в маринад, чтобы он был покрыт смесью со всех сторон и затем хорошо обваляйте в панировке.

Обжарьте до золотистой корочки. Подавайте с листьями салата, любым гарниром или просто с лимоном.

Калорийность – 336 Ккал

28 январа 2023 суббота



Щи богатые (*лётный паёк*)

Рецептура:

квашеная капуста – 70 г, сухие белые грибы – 15 г, солёные грибы – 15 г, морковь – 20 г, картофель – 60 г, репа – 20 г, лук репчатый – 15 г, корень и зелень сельдерея – 5 г, корень и зелень петрушки – 5 г, укроп – 5 г, лавровый лист, чеснок – 5 г, масло коровье – 5 г, сливки – 5 г, сметана – 20 г, перец чёрный – 2 г, бульон – 430 г.

Технология приготовления

Говядину с луком репчатым (1/2), половиной кореньев (моркови, петрушки, сельдерея) залейте холодной водой и варите 2 ч. Через 1–1,5 ч после начала варки посолите, готовый бульон процедите.

В глиняный горшок положите квашеную капусту, залейте 0,5 л кипятка, добавьте масло коровье, закройте, поставьте в умеренно нагретый жарочный шкаф. Когда капуста станет мягкой, выньте её и соедините с бульоном и говядиной.

Грибы и нарезанный на кубики картофель сложите в сотейник, залейте водой, закипятите. Грибы выньте, нарежьте соломкой и опустите в грибной бульон довариваться. Готовые грибы и картофель соедините с мясным бульоном.

Добавьте оставшийся мелко нарезанный лук, коренья, нарезанные соломкой, и пряности (кроме чеснока и укропа), посолите и варите 20 мин. Заправьте укропом и чесноком и дайте настояться в течение 15 мин, закутав чем-нибудь тёп-

лым. Перед подачей на стол заправьте крупно нарезанными солёными грибами и сметаной прямо в тарелках.

Калорийность – 310 Ккал

29 января 2023 воскресенье



Жаркое по-домашнему (*морской паёк*)

Рецептура:

говядина – 150 г, картофель – 355 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, петрушка или сельдерей – 20 г, чёрный перец, лавровый лист, сметана – 50 г, соль, квас – 50 г.

Технология приготовления

Говядину обжарьте целым куском на масле растительном,

чтобы покрылась коркой, посыпая мелко нарезанными морковью, луком, петрушкой и толчёными пряностями, затем поместите в жарочный шкаф, поливая каждые 10 мин понемногу квасом, все время переворачивая. Жарьте 1–1,5 ч. За 5–7 мин до конца жарения соберите весь сок в чашку, добавьте к нему 0,25 стакана холодной кипячёной воды, поставьте в холодильник. Когда сок остынет, снимите слой жира с поверхности, сок разогрейте, процедите, добавьте сметану. Подавайте как соус к жаркому.

Готовую говядину выньте, посолите, остудите, затем нарежьте поперек волокон на куски, полейте горячим мясным соком и подавайте.

Пожарьте до готовности картофель и смешайте с мясом и соусом.

Калорийность – 781 Ккал

30 января 2023 понедельник



Салат с чечевицей (*лечебный паёк*)

Рецептура:

свёкла – 35 г, чечевица – 15 г, морковь – 15 г, консервированный зелёный горошек – 10 г, соль, масло растительное

– 8 г, лимон – 5 г.

Технология приготовления

Морковь и свёклу отварите в подсоленной воде до готовности.

Чечевицу залейте большим количеством воды (1:5) и отварите до готовности.

В глубокую миску выложите варёную чечевицу и консервированный горошек.

Морковь и свёклу очистите от кожуры, нарежьте соломкой и выложите в миску к предыдущим ингредиентам.

Из лимона выдавите сок, добавьте масло растительное, соль, перемешайте.

Калорийность – 93 Ккал

31 января 2023 вторник



Пирог с капустой (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

мука пшеничная 1 сорта – 75 г, молоко – 50 г, масло коровье – 10 г, дрожжи – 3 г, яйцо – 1 шт., капуста – 60 г, растительное масло – 8 г, лук репчатый – 15 г, петрушка – 10 г, соль, перец.

Технология приготовления

Муку, молоко, дрожжи, желток, соль и масло коровье замесите в тесто, дайте подняться. Подошедшее тесто перемесите, раскатайте в пласт толщиной около 1 см, смажьте тонким слоем масла, сложите вчетверо, поставьте на 10 мин на холод. Затем вновь раскатайте и смажьте маслом, складывая слои и повторяя эту операцию трижды, после чего дайте подняться тесту. Разделите тесто под пирог.

Можно приготовить начинку как из свежей, так и из тушеной капусты.

Свежую капусту нашинкуйте, посолите, дайте постоять около 1 ч, слегка отожмите сок, добавьте масло коровье и мелкорубленное крутое яйцо и произведите начинку.

Произведите выпечку пирога.

Калорийность – 605 Ккал

1 февраля 2023 среда



Куриная грудка под сметанно-чесночным соусом (*обще-*

войсковой паёк)

Рецептура:

куриная грудка – 150 г, сметана – 30 г, чеснок – 10 г, сыр – 10 г, соль, перец.

Технология приготовления

Сметану посолите, поперчите, добавьте выдавленный чеснок и всё перемешайте.

Куриную грудку выложите в форму для запекания, смажьте сметаной с чесноком.

Сыр натрите на мелкой тёрке.

Грудку посыпьте сыром, поставьте в жарочный шкаф.

Запекайте при температуре 1800С в течение 45–50 мин.

Подавайте с любым гарниром.

Калорийность – 477 Ккал

2 февраля 2023 четверг



Эскалоп с грибами (*морской паёк*)

Рецептура:

говядина (телятина) – 150 г, шампиньоны – 100 г, чеснок – 5 г, лук репчатый – 15 г, мука пшеничная 1 сорта – 20 г, петрушка свежая – 10 г, масло растительное – 10 г, соль, перец, специи.

Технология приготовления

Грибы вымойте, очистите и нарежьте на тонкие ломтики. Мясо нарежьте поперек волокон, отбейте, посолите, поперчите и спанируйте в муке. Обжарьте мясо на масле растительном 4–5 мин с каждой стороны.

На сковороде из-под мяса обжарьте мелко нарезанный чеснок и нашинкованный лук, добавьте грибы. Как только грибы дадут сок, добавьте соль и перец. Разведите муку с 0,5 стаканами горячей воды, влейте к грибам и готовьте еще 5 мин. Добавьте к грибам мясо, посыпьте рубленой петрушкой и подогрейте.

Калорийность – 523 Ккал

3 февраля 2023 пятница



Оладьи с яблоком (*подводный паёк*)

Рецептура:

мука пшеничная 1 сорта – 75 г, кефир – 50 г, яйцо – 0,5 шт., сахар – 20 г, масло растительное – 5 г, яблоки – 30 г, сода – 5 г, соль.

Технология приготовления

Взбейте сахар и яйцо. Соедините с кефиром.

Добавьте соль, затем муку, соду и перемешайте.
Тесто должно получиться пышным и полугустым.
Яблоки нарежьте мелкими ломтиками.

Разлейте тесто ложкой в горячую сковороду с растительным маслом.

На поверхность оладий разложите ломтики яблок и прижмите их ложкой.

После того как нижний край поджарится, переверните оладьи.

Снимите со сковороды, посыпьте сахарной пудрой (можно корицей).

Калорийность – 489 Ккал

4 февраля 2023 суббота



Суп из белой фасоли (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

сухая белая фасоль – 40 г, свинина – 50 г, лук репчатый – 20 г, болгарский перец – 35 г, чеснок – 5 г, перец, соль, приправы, вода – 450 г.

Технология приготовления

Промойте фасоль под проточной водой.

Высыпьте фасоль в кастрюлю с мясом, залейте водой. Доведите до кипения при сильном нагреве, затем максимально уменьшите нагрев, накройте кастрюлю крышкой и варите 2 ч, при необходимости добавляя выпарившуюся воду.

Затем добавьте в суп нарезанные кубиками лук репчатый, красный сладкий перец, мелко измельченный чеснок.

Накройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить 1–2 ч, проверяя уровень воды в кастрюле.

Суп посолите по вкусу.

Добавьте приправы. Накройте крышкой и томите еще 20–30 мин, пока фасоль полностью не приготовится.

Калорийность – 210 Ккал

5 февраля 2023 воскресенье



Каша овсяная (*лечебный паёк*)

Рецептура:

хлопья овсяные «Геркулес» – 80 г, вода – 300 г, молоко – 50 г, соль, масло коровье – 5 г.

Технология приготовления

Крупку залейте водой и варите на слабом огне до вываривания воды и полного загустения.

Затем в два приёма долейте горячее молоко и продолжайте помешивать, варите до готовности.

Посолите по вкусу.

Готовую кашу заправьте маслом коровьим.

Калорийность – 322 Ккал

6 февраля 2023 понедельник



Салат картофельный с огурцами (*морской паёк*)

Рецептура:

картофель – 95 г, лук репчатый – 15 г, масло растительное – 8 г, огурец солёный – 30 г, зелень – 10 г, соль, перец.

Технология приготовления

Картофель очистите, варите практически до готовности, воду почти всю слейте, доварите картофель на пару. Охладите, нарежьте ломтиками.

Огурцы нарежьте ломтиками.

Лук репчатый нарежьте полукольцами.

Посолите и поперчите по вкусу.

Заправьте салат маслом растительным, перемешайте.

Калорийность – 183 Ккал

7 февраля 2023 вторник



Гречнево-пшеничные блины (*лётный паёк*)

Рецептура:

мука пшеничная 1 сорта – 25 г, мука гречневая – 50 г, вода – 100 г, молоко коровье – 100 г, дрожжи – 4 г, масло коровье – 5 г, яйцо – 0,5 шт., сахар – 10 г, масло растительное – 8 г, соль.

Технология приготовления

В воде разведите дрожжи, добавьте всю пшеничную муку и равный объем гречневой, дайте подойти.

Засыпьте оставшуюся гречневую муку, вновь дайте подойти.

Заварите тесто горячим молоком, остудите, заложите сахар, соль, масло коровье, дайте подойти и затем произведите выпечку.

Калорийность – 525 Ккал

8 февраля 2023 среда



Борщ сибирский (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

капуста белокочанная – 60 г, свёкла – 30 г, картофель – 80 г, фасоль – 10 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, вода – 450 г, масло растительное – 3 г, уксус – 1 г, томат-пюре – 2 г, чеснок – 5 г, сахар – 2 г, сметана – 5 г, зелень – 10 г, соль, перец, лавровый лист.

Технология приготовления

Фасоль замочите на 8 ч в холодной воде, промойте, залейте горячей водой, сварите до готовности без соли.

Морковь, нарезанную соломкой, и мелконашинкованный лук репчатый обжарьте до готовности (постоянно помешивая).

Добавьте томатное пюре и прогрейте.

Свёклу нарежьте соломкой, слегка обжарьте в масле растительном, добавьте немного бульона, сахар, 1/3 нормы уксуса и тушите до размягчения. В конце положите пассерованные с томатом овощи.

В кипящий бульон заложите капусту, нарезанную квадратами, дайте закипеть, добавьте картофель, нарезанный кубиками, и варите 10 мин. Положите тушёную свёклу, варёную фасоль, чеснок и специи.

Варите еще 10 мин. Дайте настояться 15 мин. При подаче заправьте сметаной, посыпьте зеленью.

Калорийность – 159 Ккал

9 февраля 2023 четверг



Консервы мясные с кашей гречневой вязкой (обще-

войсковой паёк)

Рецептура:

консервы мясные – 80 г, крупа гречневая – 90 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 4 г, масло коровье – 15 г, вода – 288 г, соль, специи.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

В кипящую подсоленную воду заложите подготовленную гречневую крупу. Доведите до загустения.

Подготовленный лук репчатый мелко нашинкуйте, морковь нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные нарезанные овощи спассеруйте на масле растительном.

В загустевшую кашу добавьте мелко нарезанные консервы мясные, спассерованные овощи, тщательно размешайте. Заложите масло коровье, соль и специи по вкусу. Убавьте нагрев и варите при постоянном помешивании до готовности (с учётом упревания).

Калорийность – 635 Ккал

10 февраля 2023 пятница



Диетический низкокалорийный суп

(лечебный паёк)

Рецептура:

брокколи – 85 г, цветная капуста – 80 г, сельдерей (стебли) – 10 г, фасоль зелёная стручковая – 10 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 15 г, масло растительное – 3 г, вода – 380 г, зелень – 5 г.

Технология приготовления

Капусту, сельдерей, лук репчатый мелко порежьте.

Морковь порежьте тонкими полукружочками.

В кипящую воду заложите капусту, после 10 мин варки заложите морковь, лук репчатый, сельдерей и фасоль стручковую, заправьте маслом растительным, доведите до готовности. Соль добавьте по вкусу.

Калорийность – 99 Ккал

11 февраля 2023 суббота



Фаршированный перец (*морской паёк*)

Рецептура:

мясо – 150 г, перец болгарский – 100 г, рис – 55 г, сметана – 20 г, морковь – 20 г, томатная паста – 2 г, лук репчатый – 20 г, соль, специи.

Технология приготовления

Лук репчатый мелко нашинкуйте.

Морковь натрите на тёрке (мелкой).

Возьмите половину нашинкованного лука и обжарьте с

половиной тёртой моркови.

Из мяса приготовьте мясной фарш и смешайте со сваренным рисом. Поперчите, посолите, хорошо перемешайте.

Удалите верхушку у болгарского перца и очистите его от семян, наполните фаршем.

В отдельной посуде смешайте сметану с томатной пастой. Добавьте оставшуюся половину нашинкованного лука и тёртой моркови и перемешайте.

Фаршированные перцы выложите в кастрюлю с приготовленным соусом.

Налейте воду таким образом, чтобы она покрывала середину перцев и тушите при небольшом нагреве под плотно закрытой крышкой 40 мин.

Фаршированные перцы подавайте горячими со сметаной или с соусом, в котором они готовились.

Калорийность – 600 Ккал

12 февраля 2023 воскресенье



Бублики с фаршем (*лётный паёк*)

Рецептура:

бублики – 100 г, свинина – 50 г, молоко – 50 г, грибы – 60 г, лук репчатый – 20 г, чеснок – 10 г, сыр твёрдый – 20 г, майонез – 30 г, масло растительное – 10 г, зелень – 10 г.

Технология приготовления

Мелко нашинкованный лук репчатый обжарьте на растительном масле.

Чеснок мелко порежьте. Зелень мелко порубите. Подготовленные грибы мелко нарежьте и обжарьте на сковороде.

Из свинины приготовьте фарш. Фарш соедините с майонезом, зеленью, чесноком, солью, перцем, пассерованным луком и грибами. Тщательно перемешайте.

Бублики немного размочите в тёплом молоке.

Сыр натрите на мелкой тёрке. Из свиного фарша сформируйте шарики и уложите их в отверстие бубликов.

Противень смажьте маслом растительным и выложите на него бублики. Поверх бубликов посыпьте тёртый сыр. Запекайте на протяжении 30 мин в хорошо прогретом жарочном шкафу. За 10 мин до готовности на каждый бублик добавьте немного майонеза. Сыр на бубликах с фаршем должен полностью расплавиться. Украсьте зеленью.

Калорийность – 845 Ккал

13 февраля 2023 понедельник



Кисель из красной смородины (*лечебный паёк*)
Рецептура:

красная смородина – 30 г, сахар – 15 г, вода – 250 г, кукурузный крахмал – 2 г, лимон – 2 г.

Технология приготовления

Ягоду измельчите с сахаром, залейте по норме воду, поставьте на нагрев, дайте закипеть.

В отдельной миске смешайте крахмал с небольшим количеством воды.

Влейте тонкой струйкой в кипящую ягодную смесь разведённый крахмал, выдавите сок лимона.

Дать закипеть и варите 5 мин.

Калорийность – 76 Ккал

14 февраля 2023 вторник



Салат витаминный (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

капуста белокочанная – 135 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 15 г, растительное масло – 8 г, зелень – 5 г, соль.

Технология приготовления

Тонко нашинкованную капусту сложите в посуду и припустите с добавлением уксуса, капуста должна быть мягкой, но не терять хруста.

Морковь, лук очистите, промойте и нарежьте соломкой.

Соедините с капустой, посолите, заправьте маслом растительным и перемешайте. Перед выдачей украсьте зеленью.

Калорийность – 123 Ккал

15 февраля 2023 среда



Куриный суп с вермишелью (*подводный паёк*)

Рецептура:

мясо птицы – 50 г, картофель – 55 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 15 г, помидор свежий – 10 г, вермишель – 30 г, вода – 400 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец.

Технология приготовления

Сварите бульон из курицы без кожи (около часа).

Отделите мясо от кости, отправьте мясо в бульон и варите 15 мин.

Подготовленный картофель нарежьте дольками (ломтиками), заложите в кипящий бульон.

На масле растительном обжарьте лук, мелко натёртую морковь и мелко нарезанные помидоры свежие.

Доведите картофель до полуготовности и заложите вермишель, варите 5–10 мин.

Заложите заправку из овощей, периодически помешивая, варите 5 мин до готовности.

Соль, перец – по вкусу.

При выдаче добавьте рубленую зелень.

Калорийность – 301 Ккал

16 февраля 2023 четверг



Куриные кусочки в кляре (*лётный паёк*)

Рецептура:

куриное филе – 150 г, мука пшеничная 1 сорта – 30 г, яйцо – 0,5 шт., масло растительное – 10 г, зелень – 5 г, соль, перец.

Технология приготовления

Порежьте куриное филе на порционные куски.

В миске смешайте $2/3$ муки, соль, перец и приправу к птице.

В другой миске смешайте $1/3$ часть муки, соль, перец и взбитые желтки.

На сковороде разогрейте масло растительное.

Кусочки куриного филе смочите водой и, не вытирая, обваляйте в первой мучной смеси.

Отряхните излишки муки и обмакните в кляре.

Осторожно опустите кусочки филе в разогретое масло.

Жарьте 15–20 мин до золотистого цвета.

Маленькие кусочки будут готовы быстрее, крупные займут больше времени. Выньте готовые кусочки и разложите на бумажное полотенце, чтобы стёк лишний жир.

Украсьте зеленью.

Калорийность – 629 Ккал

17 февраля 2023 пятница



Булочки с яйцом(общевойсковой паёк)

Рецептура:

булочка – 100 г, яйцо – 1 шт., масло коровье – 5 г, соль, перец.

Технология приготовления

Разогрейте жарочный шкаф до 180 градусов.

Отрежьте верхушку булочки и выньте серединку, оставляя края булочки неповреждёнными.

Смажьте внутреннюю часть булочки растопленным маслом коровьим, солью и перцем.

Булочку можно заполнить по своему вкусу: ветчиной, беконом, сыром, зеленью, обжаренным луком и т. д.

Разбейте яйцо сверху, немного посолите по вкусу.

Запекайте в течение 10 мин, затем прикройте фольгой и выпекайте 20 мин до готовности яйца.

Калорийность – 463 Ккал

18 февраля 2023 суббота



Консервы мясные с кашей перловой вязкой (обще-

войсковой паёк)

Рецептура:

консервы мясные – 80 г, рис – 90 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 4 г, масло коровье – 15 г, вода – 333 г, соль, специи.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

В кипящую подсоленную воду заложите подготовленную крупу перловую. Доведите до загустения.

Подготовленный лук репчатый мелко нашинкуйте, морковь нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные нарезанные овощи пассеруйте на масле растительном.

В загустевшую кашу заложите мелко нарезанные консервы мясные, пассерованные овощи, тщательно размешайте. Заложите масло коровье, соль и специи по вкусу. Убавьте нагрев и варите при постоянном помешивании до готовности (с учётом упревания).

Калорийность – 630 Ккал

19 февраля 2023 воскресенье



Гречневый суп с картофельными *клёцками* (лечеб-

ный паёк)

Рецептура:

мясо птицы – 50 г, вода – 400 г, крупа гречневая – 20 г, картофель – 85 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 15 г, лук-порей – 10 г, петрушка – 5 г, лавровый лист, яйцо – 0,5 шт., масло растительное – 3 г, мука пшеничная 1 сорта – 20 г, соль.

Технология приготовления

Нарежьте куриную грудку на небольшие кусочки, залейте водой, посолите и варите до полной готовности. Подготовленную крупу гречневую слегка обжарьте на сухой сковороде.

Натрите на тёрке морковь и измельчите лук, спассеруйте.

Отварите картофель, слегка его остудите и разомните в пюре. Добавьте яйцо и тщательно перемешайте. Добавьте соль и муку и снова хорошенько перемешайте до однородности.

В готовый бульон с курицей заложите крупу гречневую и добавьте лавровый лист. Чайной ложкой отщипывайте понемногу картофельное тесто и опускайте в суп. Перемешайте. Как только всплывут клёцки, добавьте обжаренные овощи, перемешайте. Варите 5 мин, чтобы клёцки затвердели. При подаче посыпьте зеленью.

Калорийность – 461 Ккал

20 февраля 2023 понедельник



Картофельная запеканка (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

говядина (свинина) – 150 г, картофель – 460 г, масло коровье – 5 г, масло растительное – 5 г, молоко – 30 г, лук репчатый – 15 г, яйцо – 0,5 шт., сухари – 10 г, соль, перец.

Технология приготовления

Очищенный картофель отварите до готовности в подсоленной воде. Приготовьте пюре (добавив в него масло коровье, молоко и яйцо).

Подготовленное мясо отварите, пропустите через мясорубку.

Мелко нарезанный лук репчатый спассеруйте.

Мясо и лук смешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Картофель разделите на две равные части. Форму для запекания смажьте маслом растительным, уложите ровным слоем половину картофельной массы. Затем равномерно разложите начинку и прикройте её слоем оставшейся картофельной массы. Сверху запеканку смажьте яйцом. Запекайте в жарочном шкафу 20–30 мин при 2000С.

Калорийность – 980 Ккал

21 февраля 2023 вторник



Сосиски в тесте (*лётный паёк*)

Рецептура:

сосиски – 50 г, мука пшеничная 1 сорта – 75 г, вода – 50 г, масло растительное – 5 г, дрожжи – 0,5 г, яйцо – 0,5 шт., соль, специи.

Технология приготовления

В тёплой воде растворите дрожжи.

Добавьте соль и масло растительное, затем, постепенно помешивая, добавьте муку и замешайте тесто. Оставьте тесто на 20 мин, чтобы оно поднялось.

Когда тесто подойдет (увеличится в два раза), произведите обминку, раскатайте и нарежьте на полоски. Длина полоски должна зависеть от длины сосиски.

Каждую полоску смажьте яйцом, чтобы они не раскрылись при выпечке.

Заверните сосиски в тесто, уложите на противень с пергаментной бумагой, сверху смажьте яйцом и посыпьте специями.

Выпекайте до румяности.

Калорийность – 406 Ккал

22 февраля 2023 среда



Борщ (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

картофель – 140 г, капуста свежая – 130 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 15 г, мука пшеничная 1 сорта – 5 г, томатная паста – 2 г, масло растительное – 4 г, соль, специи, бульон – 470 г.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

В кипящий бульон заложите капусту, нарезанную квадратами. После закипания заложите картофель, нарезанный дольками. Доведите до полуготовности картофеля и капусты.

Лук репчатый нарежьте полукольцами, морковь соломкой и спассеруйте на масле растительном с добавлением томатной пасты. Муку разведите бульоном.

Пассерованные овощи и разведённую муку заложите в основное блюдо, варите 10–15 мин.

За 5 мин до окончания варки добавьте по вкусу соль и специи.

Калорийность – 170 Ккал

23 февраля 2023 четверг



Студень (*подводный паёк*)

Рецептура:

ножки свиные – 100 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 15 г, чеснок – 3 г, петрушка (корень) – 10 г, чёрный перец – 5 г, лавровый лист, вода (1:1 к мясу).

Технология приготовления

Подготовленные ножки свиные разрубите на равные куски, залейте водой и варите от 6 до 8 ч при слабом нагреве, без сильного кипения, чтобы объём воды уменьшился наполовину. За 1–1,5 ч до окончания варки добавьте лук, морковь, петрушку, за 20 мин – перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Выньте мясо, отделите от костей, нарежьте на мелкие кусочки, переложите в отдельную посуду, перемешайте с мелко рубленным чесноком и небольшим количеством молотого чёрного перца. Бульон с оставшимися костями проварите ещё 30–60 мин, досолите, процедите и залейте им готовое мясо. Остудите в течение 3–4 ч.

Студень подавайте с хреном, горчицей, толчёным чесноком.

Калорийность – 195 Ккал

24 февраля 2023 пятница



Салат из огурцов (*морской паёк*)

Рецептура:

огурец свежий – 145 г, укроп – 5 г, лимон – 2 г, масло растительное – 8 г, соль.

Технология приготовления

Огурцы нарежьте кольцами и посыпьте солью.

Мелко нарежьте укроп, добавьте лимонный сок и масло растительное.

Всё перемешайте.

Калорийность – 99 Ккал

25 февраля 2023 суббота



Щи с пшеном (*подводный паёк*)

Рецептура:

мясо – 50 г, капуста квашеная – 60 г, картофель – 60 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 15 г, пшено – 20 г, растительное масло – 3 г, соль, перец, лавровый лист, вода – 450 г.

Технология приготовления

Пшено хорошо промойте и ошпарьте кипятком.

Мясо залейте холодной водой и поставьте варить. Посолите в конце варки с учетом солёности капусты.

Лук репчатый мелко нашинкуйте, морковь нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на масле растительном.

Добавьте к пассерованным овощам отжатую квашеную капусту, чёрный перец (молотый или горошком), лавровый лист, потушите до мягкости под крышкой.

Подготовленный картофель нарежьте дольками.

В готовый мясной бульон заложите пшено, сварите до полуготовности пшена и добавьте картофель, варите до готовности. Переложите в щи капусту, перемешайте, доведите до кипения и выключите. Дайте настояться 20 мин.

Калорийность – 287 Ккал

26 февраля 2023 воскресенье



Овощное рагу (*общевойсковой паёк*)

Рецептура:

капуста свежая – 400 г, репчатый лук – 15 г,
морковь – 20 г, болгарский перец – 10 г, помидоры свежие
– 15 г, кабачки – 10 г, укроп – 5 г, соль.

Технология приготовления

Лук репчатый нарежьте полукольцами, обжарьте на масле растительном.

Морковь нарежьте на кружочки, обжарьте на масле растительном.

Кабачки нарежьте на кружочки. Спанируйте их в муке с солью и обжарьте на масле растительном и соедините с луком и морковью.

Болгарский перец, помидоры, капусту свежую обжарьте, положите к остальным овощам.

Все смешанные овощи посолите по вкусу, поперчите, посыпьте укропом и поставьте сковороду на слабый нагрев, овощи тушите до готовности.

Калорийность – 117 Ккал

27 февраля 2023 понедельник



Сдобные булочки (лечебный паёк)

Рецептура:

мука пшеничная 1 сорта – 100 г, дрожжи – 1 г, молоко – 50 г, яйцо – 0,5 шт., масло коровье – 5 г, изюм – 5 г.

Технология приготовления

Приготовьте опару: в небольшом количестве воды разведите сахар и дрожжи. Добавьте немного муки, размешайте и поставьте в тёплое место. В тёплом молоке разведите сахар,

соль, растопленное масло коровье, яйцо и добавьте всё это в опару. Хорошо перемешайте и добавьте просеянную через сито оставшуюся муку. Тесто хорошо вымесите. Емкость с тестом поставьте в тёплое место.

Готовое тесто раскатайте в пласт. Посыпьте изюмом. Скатайте пласт в рулет. Рулет порежьте на части, толщиной 2–3 см. Заготовки поместите на противень и ставьте в разогретый до 2000С жарочный шкаф на 30 мин. Произведите выпечку.

Горячие булочки сверху смажьте маслом коровьим, накройте полотенцем, дайте им немного постоять. Сверху готовые булочки можно посыпать сахарной пудрой.

Калорийность – 498 Ккал

28 февраля 2023 вторник



Суп овощной с фрикадельками(лечебный паёк)

Рецептура:

лук репчатый – 15 г, сельдерей – 10 г, морковь – 20 г, капуста – 110 г, масло коровье – 5 г, болгарский перец сушёный – 2 г, мясо говядина – 50 г, рис – 10 г, петрушка свежая – 10 г, яйцо – 1 шт., вода – 400 г, соль, перец.

Технология приготовления

Капусту свежую мелко нашинкуйте, морковь нарежьте кружочками и кубиками, сельдерей – дольками, лук репчатый – полукольцами.

В большой кастрюле растопите масло коровье, на нём спассеруйте лук репчатый до мягкости, добавьте сельдерей с морковью и пассеруйте ещё 5–7 мин.

Затем в эту кастрюлю выложите нашинкованную капусту, залейте кипячёной водой и доведите до кипения.

Посолите, поперчите и заправьте сушёным болгарским перцем, варите ещё 10–15 мин до готовности капусты.

Пока варятся овощи, сделайте фрикадельки. Говядину измельчите и приготовьте фарш. Отварите рис до готовности, мелко нашинкуйте репчатый лук, добавьте яйцо. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте всё до однородной массы. Сформируйте фрикадельки и заложите их в кастрюлю с овощами. Как только фрикадельки всплывут, варите суп 5–7 мин (до готовности фрикаделек). Отключите нагрев и дайте супу настояться 10 мин. Подавайте суп со свежей зеленью.

Калорийность – 406 Ккал

1 марта 2023 среда



Рассольник «Ленинградский» (общевойсковой паёк)

Рецептура:

крупa перловая – 30 г, картофель – 80 г, солёные огурцы – 40 г, масло растительное – 10 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 15 г, соль, специи, бульон – 500 г.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

Картофель нарежьте кубиками, огурцы солёные – тонкими ломтиками, морковь – мелкими кубиками, лук репчатый – полукольцами.

Спассеруйте морковь и лук, в конце пассерования добавьте к ним огурцы солёные и припустите.

В кипящий бульон заложите подготовленную крупу перловую, доведите её до полуготовности и заложите картофель. Доведите картофель до полуготовности и заложите пассерованные овощи. Варите 10–15 мин и за 5 мин до окончания добавьте соль и специи по вкусу.

Калорийность – 250 Ккал

2 марта 2023 четверг



Суп гороховый с мяскопчёностями (*морской паёк*)

Рецептура:

мяскопчёности – 25 г, горох – 30 г, картофель – 60 г,
морковь – 15 г, помидоры красные – 10 г, лук репчатый – 15
г, паприка – 1 г, бульон – 400 г, соль, специи

Технология приготовления

Горох замочите на 4-5 ч холодной водой.

Горох заложите в кипящий бульон.

После закипания снимите пену, варите до полуготовности гороха и заложите картофель нарезанный дольками.

Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, спассеруйте, в конце добавьте нарезанные кубиками помидоры и красную паприку и слегка тушите.

При доведении картофеля до полуготовности, заложите пассерованные овощи, варите 10–15 мин.

За 5 мин до окончания варки добавьте соль, специи по вкусу.

При отпуске в тарелку положите мяскопчёности и сухарики.

Калорийность – 228 Ккал

3 марта 2023 пятница



Филе индейки под сырным соусом (*лётный паёк*)

Рецептура:

сыр – 20 г, сливки – 20 г, филе индейки – 150 г, масло растительное – 3 г, соль, перец.

Технология приготовления

Нарежьте сыр и в маленьком сотейнике поставьте на небольшой нагрев.

Когда сыр начнет плавиться, влейте сливки, помешивая, доведите до кипения. Затем уберите нагрев. Соус готов.

Мясо нарежьте поперек волокон кусочками толщиной 2 см.

Обжарьте мясо с двух сторон до золотисто-коричневой корочки, посолите, поперчите и доведите до готовности в жарочном шкафу.

Подавайте мясо горячим, полейте сырным соусом.

На гарнир используйте овощи или рис.

Калорийность – 554 Ккал

4 марта 2023 суббота



Консервы мясные с картофелем отварным (обще-

войсковой паёк)

Рецептура:

консервы мясные – 80 г, масло растительное – 4 г, масло коровье – 15 г, картофель – 435 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, соль, специи.

Технология приготовления

Блюдо готовится в полевых условиях с использованием технических средств приготовления пищи.

В кипящую подсоленную воду заложите картофель, нарезанный крупными дольками.

Морковь нарежьте мелкими кубиками, лук репчатый – нашинкуйте.

Подготовленные овощи спассеруйте.

Доведите картофель до полуготовности, заложите мелко нарезанные консервы мясные, пассерованные овощи, масло коровье, соль, специи по вкусу. Осторожно перемешайте.

Варите до готовности 10–15 мин при слабом нагреве.

Калорийность – 837 Ккал

5 марта 2023 воскресенье



Витаминный морс (*подводный паёк*)

Рецептура:

чёрная смородина – 10 г, клюква – 10 г, брусника – 10 г,
лимон – 5 г, сахар – 15 г, вода – 280 г.

Технология приготовления

Замороженные ягоды заранее разморозьте.

Свежие ягоды хорошо промойте. Все ягоды выложите в

миску.

Добавьте лимон, нарезанный мелкими ломтиками, и сахар.

Залейте горячей кипяченой водой и перемешайте. Закройте крышкой и уберите в теплое место на 1–2 ч.

Готовый морс разлейте по бокалам и подавайте к столу.

Калорийность – 70 Ккал

6 марта 2023 понедельник



Рассольник (лечебный паёк)

Рецептура:

картофель – 130 г , морковь – 15 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 15 г, томатная паста – 2 г, огурец солёный – 50 г, масло коровье – 5 г, сметана – 5 г, зелень – 10 г, вода – 380 г.

Технология приготовления

В кипящий бульон с мясом заложите нарезанный дольками картофель.

Варите картофель до полуготовности, добавьте нарезанные тонкими ломтиками и припущенные солёные огурцы, слегка обжаренные с томатом коренья, пассерованные морковь и лук, соль, специи. Варите 5–10 мин.

Также в рассольник можно добавить прокипячённый огуречный рассол.

При отпуске заправьте сметаной и зеленью.

Калорийность – 212 Ккал

7 марта 2023 вторник



Жареные пирожки с курицей и грибами

(подводный паёк)

Рецептура:

мука пшеничная 1 сорта – 100 г, мясо птицы – 50 г, лук репчатый – 15 г, сухие дрожжи – 0,5 г, сахар – 2 г, масло

растительное – 10 г, соль, перец – по вкусу.

Технология приготовления

В тёплой воде разведите дрожжи и сахар, добавьте соль и масло растительное. Просейте муку, замесите тесто.

Выложите тесто в миску и поставьте в тёплое место на 30–60 мин.

Тонко раскатайте тесто и нарежьте кружочками.

Для начинки мелко нарежьте отварную курицу. Нарежьте и обжарьте лук. Добавьте соль, перец.

Начините пирожки, защипните края, жарьте на растительном масле до готовности.

Калорийность – 563 Ккал

8 марта 2023 среда



Куриные котлеты (*лётный паёк*)

Рецептура:

мясо птицы – 100 г, сухая булка – 18 г, масло коровье – 15 г, сухари панировочные – 7 г, молоко – 20 г, соль, перец – по вкусу.

Технология приготовления

Куриное филе нарежьте на крупные кусочки и пропустите через мясорубку.

Сухую булку замочите в теплом молоке. Добавьте масло коровье. Булку отожмите и измельчите на мясорубке. Соедините с фаршем. Перемешайте и ещё раз пропустите через мясорубку.

Добавьте соль, перец, оставшееся молоко и перемешайте.

Сформируйте котлеты и положите немного масла коровьего.

Панируйте котлеты в панировочных сухарях.

Обжарьте котлеты с обеих сторон до образования корочки. Убавьте нагрев, закройте крышкой и пропарьте 5–10 мин. Доведите до готовности в жарочном шкафу.

Калорийность – 221 Ккал

9 марта 2023 четверг



Облепиховый морс (*лечебный паёк*)

Рецептура:

ягоды облепихи (свежие или замороженные) – 30 г, лимон – 5 г, сахар – 20 г, мята – 2 г, вода – 250 г.

Технология приготовления

Ягоды переберите.

Лимон нарежьте ломтиками.

Сложите в кастрюлю и залейте горячей и кипячёной водой.

Добавьте сахар. Настаивайте 2–3 ч.

Перед подачей украсьте веточками мяты и подайте к столу.

Калорийность – 94 Ккал

10 марта 2023 пятница



Салат «Весенний» (*морской паёк*)

Рецептура:

редис – 60 г, огурцы свежие – 80 г, яйцо – 0,5 шт., уксус

– 2 г, масло растительное – 10 г, зелёный лук – 5 г, укроп – 5 г, соль.

Технология приготовления

Яйцо отварите, охладите, нарежьте кружочками.

Редис и огурец нарежьте кружочками.

Перемешайте все ингредиенты, добавьте яйцо, зелень, соль и аккуратно перемешайте.

Перед подачей заправьте маслом растительным, уксусом и перемешайте.

Калорийность – 199 Ккал

11 марта 2023 суббота



Куриный суп с лапшой (*лечебный паёк*)

Рецептура:

мясо птицы – 50 г, лапша – 37 г, масло растительное – 4 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 15 г, сухая петрушка – 2 г, сухой тимьян – 1 г, соль, специи, вода – 400 г.

Технология приготовления

Нарежьте лук и морковь мелкими ломтиками, спассеруй-

те на масле растительном.

Переложите овощи в кастрюлю, сверху положите грудки и специи, залейте водой. Доведите до кипения и варите суп около часа, вода все это время должна медленно кипеть.

Через час достаньте мясо, разделайте его на волокна. Бульон посолите, добавьте лапшу и варите до готовности.

За 5 мин до готовности заложите в кастрюлю мясо и специи.

Калорийность – 270 Ккал

12 марта 2023 воскресенье



Каша гречневая рассыпчатая с маслом

(лечебный паёк)

Рецептура:

крупа гречневая – 80 г, масло коровье – 10 г, соль – 2 г,
вода – 130 г.

Технология приготовления

В кипящую солёную воду заложите подготовленную гречневую крупу и, помешивая, варите до загустения.

Когда каша загустеет, добавьте растопленное масло коровье, посуду плотно накройте крышкой и оставьте на 1,5–2 ч для упревания.

Калорийность – 360 Ккал

13 марта 2023 понедельник



Рогалики (*подводный паёк*)

Рецептура:

маргарин – 30 г, сметана – 20 г, сахар – 25 г, мука пшеничная 1 сорта – 100 г, сода пищевая – 5 г, повидло – 30 г, масло коровье – 5 г, пудра сахарная – 5 г.

Технология приготовления

Растопите маргарин.

В муку засыпьте соду пищевую и размешайте. Жидкий маргарин, сахар и сметану положите в одну посуду и сме-

шайте между собой. Теперь понемногу добавьте муку. Перемешайте.

Слепите «колобок». Упакуйте этот шар в полиэтилен и положите в холодильник на 1 ч.

Разделите тесто на шесть частей, каждую раскатайте, сформируйте тонкий (3 мм) круг. Круги разрежьте на треугольники, ближе к вершине положите повидло.

Скатайте в рогалик.

Выпекайте до готовности при температуре 1800С.

По мере остывания посыпьте сахарной пудрой.

Калорийность – 830 Ккал

14 марта 2023 вторник



Компот вишнёвый с лимоном (*лётный **наёк***)

Рецептура:

вишня – 30 г, лимон – 5 г, сахар – 20 г, вода – 250 г.

Технология приготовления

Лимон нарежьте ломтиками, добавьте к вишне и сахару.

Перемешайте и настаивайте под крышкой в течение 1 ч.

В кипящей воде растворите сахар и заложите подготов-

ленные фрукты.

Дайте закипеть и варите 1,5–2 мин.

Снимите и охладите.

Калорийность – 94 Ккал

15 марта 2023 среда



Салат «Освежающий» (*морской паёк*)

Рецептура:

капуста белокочанная свежая – 125 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 8 г, уксус – 1 г, соль, сахар – 5 г, красный перец – 1 г.

Технология приготовления

Нашинкуйте капусту, посолите и натрите. Если же капуста молодая, то достаточно перемешать её с солью.

Морковь натрите на тёрке, лук нарежьте полукольцами.

В столовую ложку с водой добавьте 2–3 капли уксусной эссенции и заправьте капусту.

Продукты перемешайте, добавьте сахар и красный перец.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.